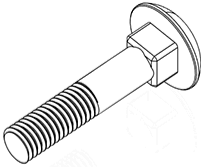
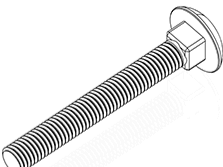
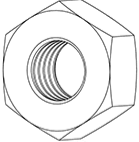
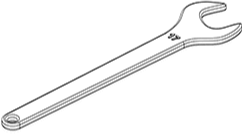
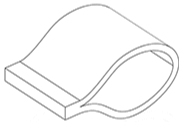
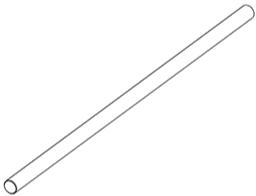
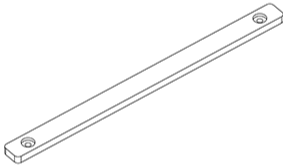
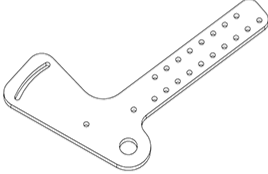
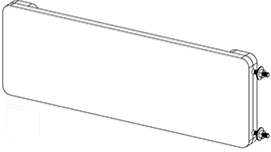
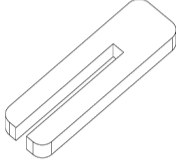


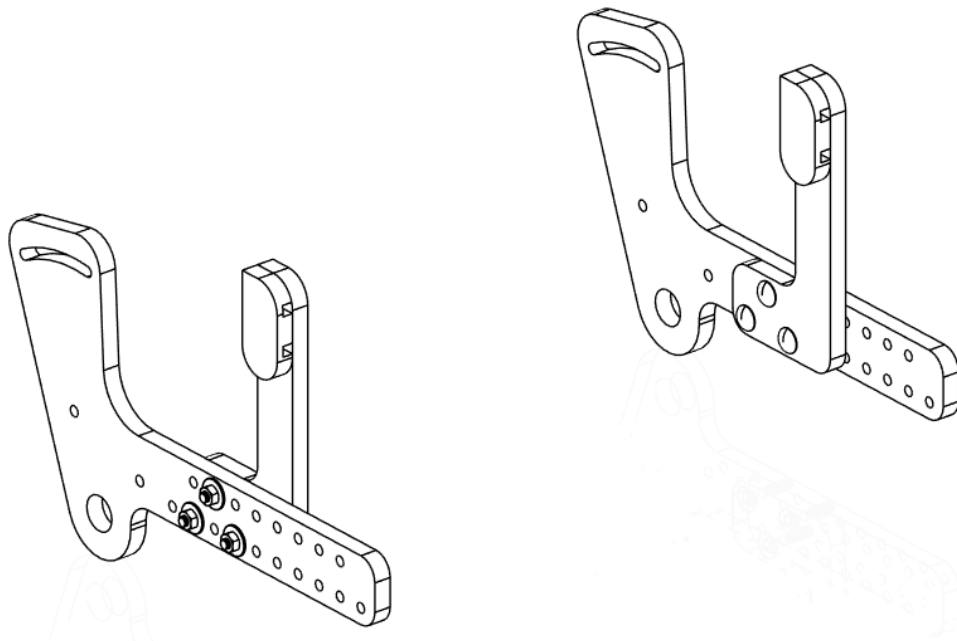
Aufbauanleitung Hangboard-Halterung

Stückliste:

			
8x Schraube M10x50	2x Schraube M10x80	12x Unterlegscheibe	16x Muttern
			
1x Maulschlüssel	2x Filzschoner	1x Rundstab	1x Halteleiste
			
2x Seitenteil	1x Frontplatte	2x L-Stück	2x Absturzsicherung

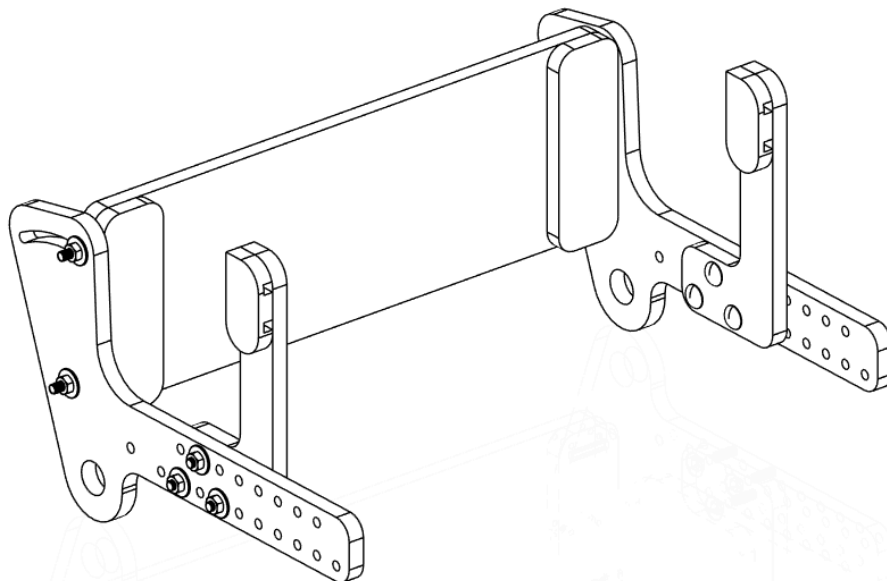
1. L-Stück vorbereiten und montieren

- Positioniere das L-Stück so, dass es passend am Seitenteil sitzt.
- Befestige es mit den beiliegenden M10x50 Schlossschrauben, Unterlegscheiben und Muttern jeweils 3 Stück pro L-Stück.
- Hinweis: Beim ersten Einschrauben müssen die Schlossschrauben ins Holz eingedreht werden. Dadurch sitzen sie dauerhaft fest und verdrehen sich nicht, das Eindrehen dauert daher etwas länger und kraftaufwendiger.



2. Frontplatte montieren

- Lege die Frontplatte an die vorgesehene Position von den Seitenteilen.
- Befestige sie, mit Unterlegscheiben und Muttern.

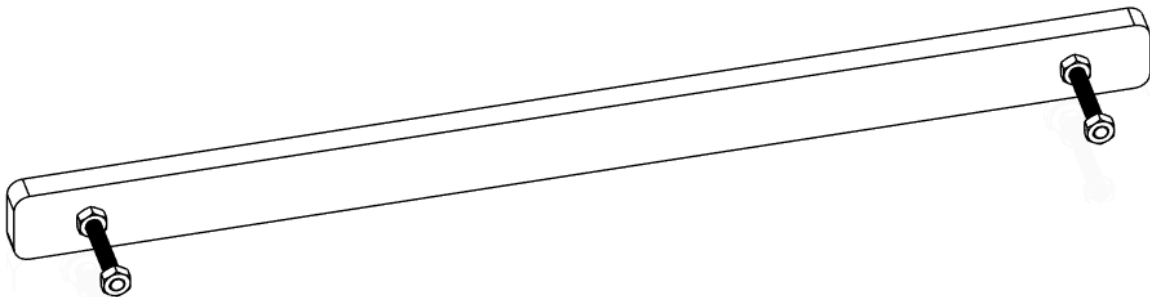
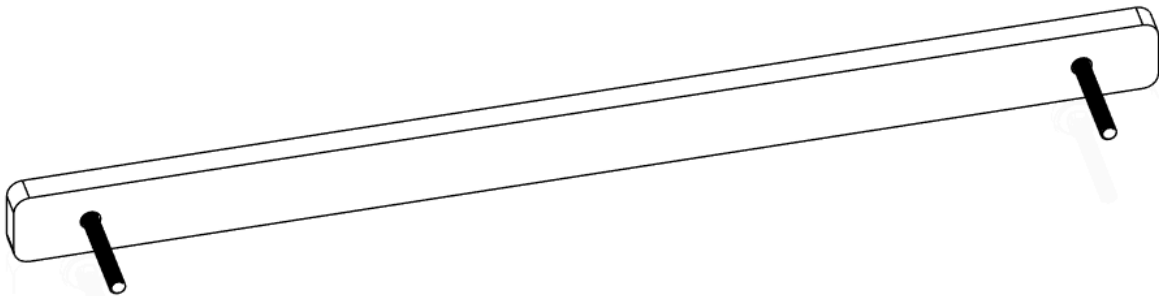
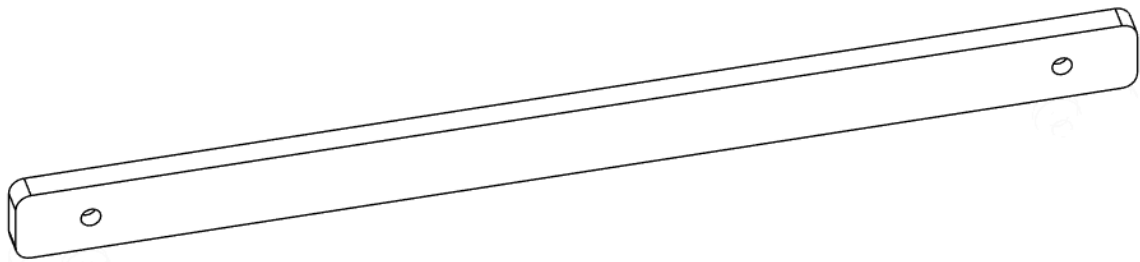


3. Halteleiste vorbereiten

Setze die M10x80 Vollgewindeschraube in die Halteleiste ein.

Verschraube die Halteleiste zunächst nur mit den beiden Vollgewindeschrauben. Dadurch entsteht später ein kleiner Abstand zwischen der Halteleiste und dem L-Stück.

Die beiden anderen Schrauben werden im nächsten Schritt benötigt, um die Halteleiste am L-Stück handfest zu fixieren.

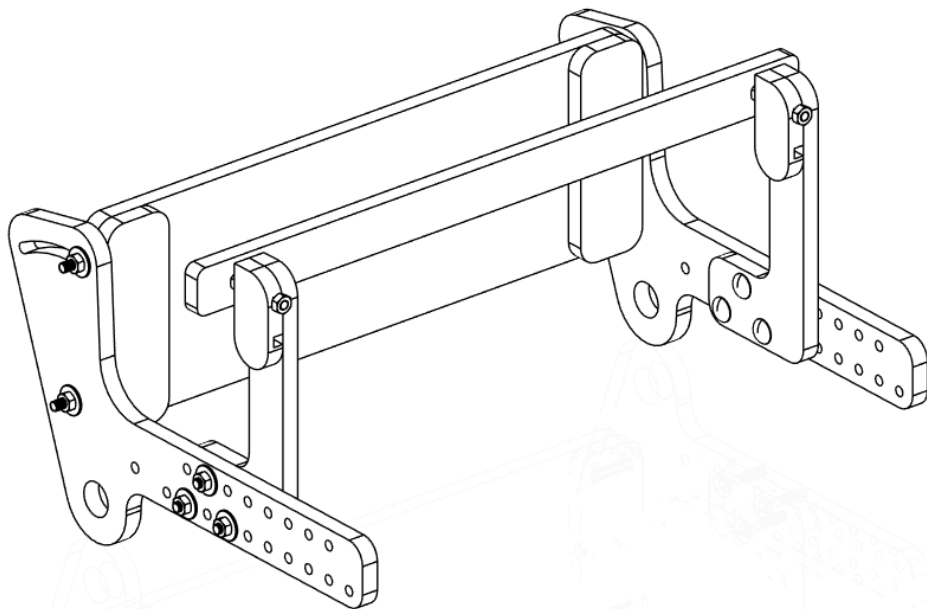


4. Halteleiste montieren

Setze die Halteleiste in die vorgesehene Position auf der Rückseite der Hangboard-Halterung.

Fixiere sie mit den beiliegenden Muttern, sodass sie fest anliegt.

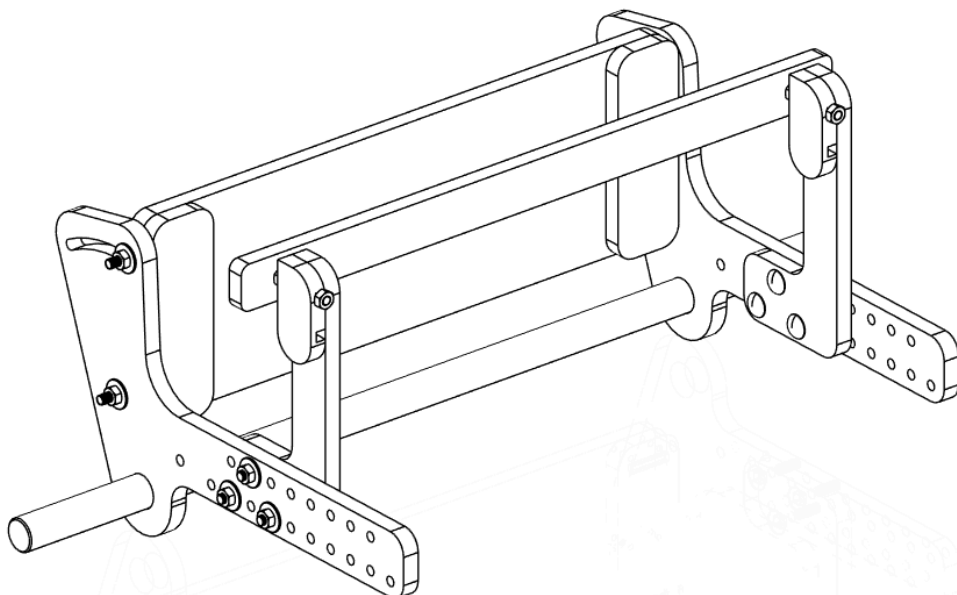
Wichtig: Ziehe diese Schrauben nicht mit einem Maulschlüssel, sondern nur per Hand an. Sie dienen lediglich dazu, die Halteleiste in Position zu halten und nicht zur endgültigen Befestigung.



5. Rundstab einsetzen

Setze nun den Rundstab in die Halterung ein.

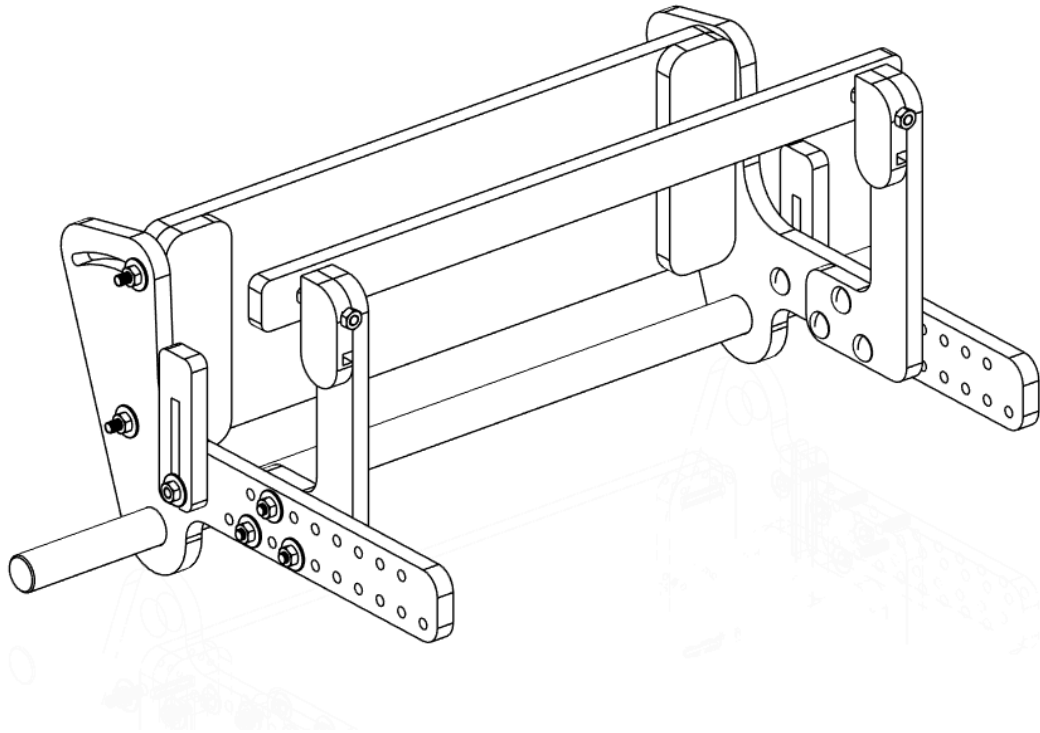
Achte darauf, dass er mittig ausgerichtet ist und sicher aufliegt.



6. Absturzsicherung anbringen

Die Absturzsicherung wird zwischen Rundstab und Lochreihe angebracht, um ein versehentliches Herausrutschen zu verhindern.

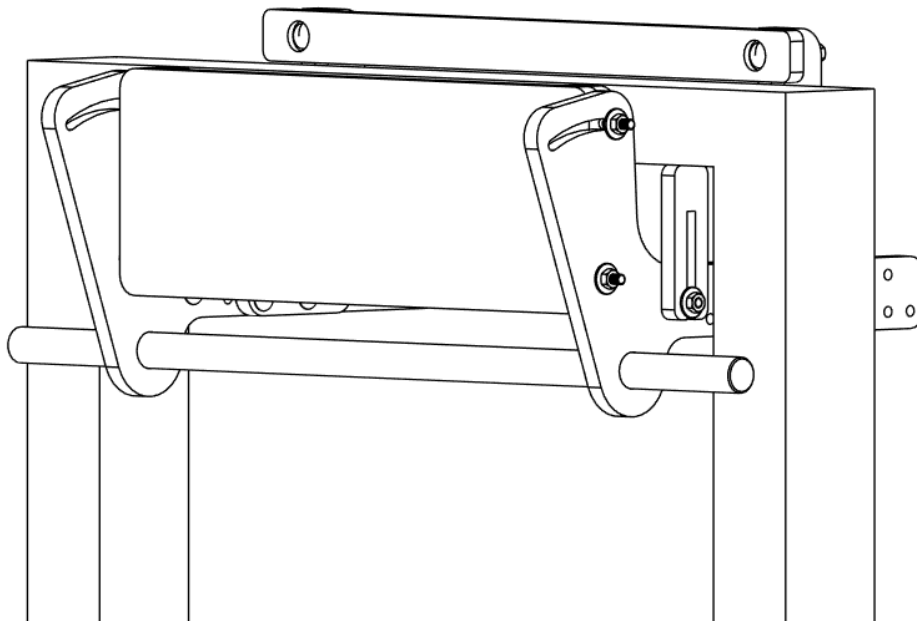
Befestige die Absturzsicherung an den Seitenteilen mit 2 Schrauben (M10x50), 2 Unterlegscheiben und 2 Muttern.



Schritt 8: Einhängen der Klimmzugstange

Hänge die Hangboardhalterung in den Türrahmen ein. Hänge dich kurz an die Stange, damit sich alle Komponenten optimal an den Türrahmen anpassen. Manchmal lohnt es sich, die festgezogenen Schrauben von der Frontplatte noch einmal etwas zu lockern, damit sich die Hangboardhalterung an den Türrahmen anpassen kann.

Danach die Schrauben wieder festschrauben. Drücke dann die Absturzsicherung fest gegen den Türrahmen und ziehe sie mit dem Maulschlüssel final fest.



Hinweis zur Absturzsicherung

Es empfiehlt sich, während des Festziehens der Absturzsicherung die Hangboardhalterung leicht nach unten zu ziehen, optimal wäre dafür eine zweite Person, die sich währenddessen an die Hangboardhalterung hängt, es geht aber auch ohne. Dadurch wird gewährleistet, dass die Stange fest sitzt und nicht herausfallen kann.

Bitte kontrolliere vor und nach jedem Training, ob im unbelasteten Zustand zwischen der Absturzsicherung und dem Türrahmen ein Spalt entstanden ist, falls ja, stelle die Absturzsicherung noch einmal erneut ein.

Während des Hängens in der Hangboardhalterung ist es üblich, dass ein kleiner Abstand entsteht, dieser sollte allerdings nach dem Belasten der Hangboardhalterung, im unbelasteten Zustand, wieder verschwinden.

Diese Anleitung führt dich Schritt für Schritt durch den Aufbau der Hangboardhalterung und hilft dir, das Gerät fachgerecht zu montieren. Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du uns gerne kontaktieren.

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Training.